

広報

朝来

あさご

3

2019 / March

NO.168

今月の主な内容

平成30年度「特定健診」・「がん検診」の結果から	2
4月7日(日)は兵庫県議会議員選挙の投票日です	4
市政フラッシュ	6
まちのわだい	10
情報掲示板	12



あなたはまちの未来
ASAGOiNG

アートに生かす「カラミ石」

今月のASAGOiNGな人

さ た け た も つ
佐竹 保さん (関連記事 23 ページ)

平成30年度「特定健診」・「がん検診」の結果から 受けましたか？ 『健康診断』

市は、生活習慣病の発症や重症化を防ぐために、メタボリックシンドローム（メタボリック症候群）の予防に重点をおく「特定健診」と、早期発見で治療効果が高い「がん」を発見するための「がん検診」を毎年実施しています。
今年度、市が実施した「特定健診」と「がん検診」の結果をまとめましたので、お知らせします。

健診（検診）結果は あなたの体の成績表

毎年、健康診断を受けていますか？ 受けっぱなしになっていませんか？

健診（検診）の結果は、検査を受けた時点でのあなたの健康状態を記録した『成績表』です。

体の成績が良かったのか悪かったのか、結果をよく見て確認するところから始めましょう。年を追ってよく見てみると、自分の体の変化に気が付くことがあります。

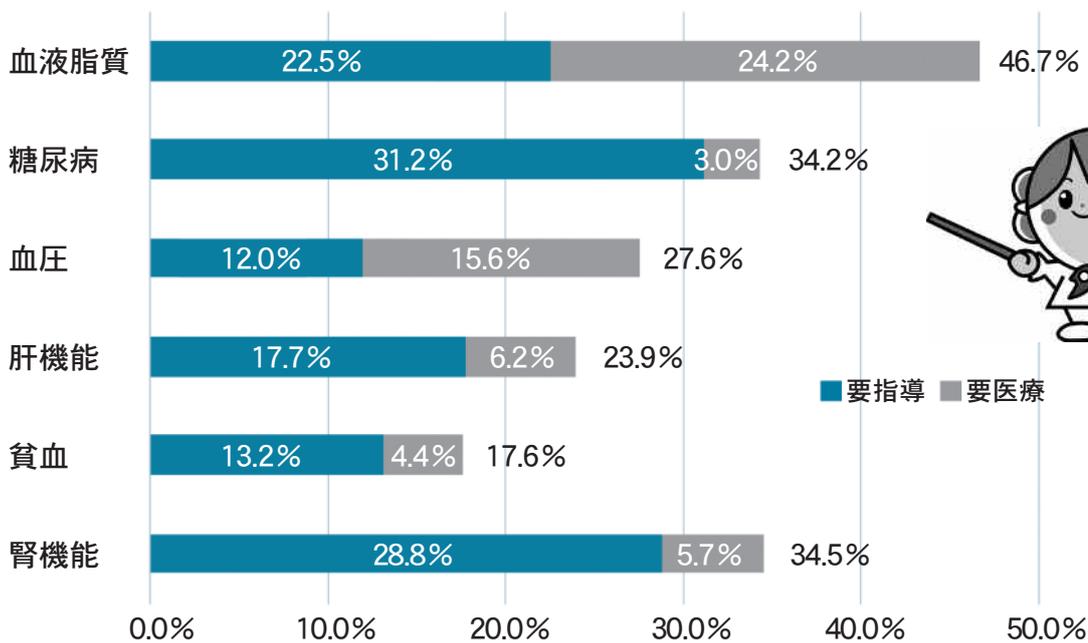
健診（検診）の結果は、必ず確認して自らの健康管理に役立ててください。
生活習慣病やがんは、検査の

値が少し悪くなった程度では目立った症状が生まれません。しかし、着実に体に悪影響を及ぼしますので、悪い結果があった場合は、「特に症状がないから大丈夫」と放っておかず、必要な検査を受けて、日常生活も見直しましょう。

特定健診の結果から

今年度、朝来市が実施した特定健診（医療機関実施分を除く）では、合計3千481人（前年度3千451人）が受診しました。そのうち、市が実施主体の朝来市国民健康保険の加入者と後期高齢者医療の受給者計2千577人（前年度2千571人）の結果は、次のとおりです。

特定健診の結果 生活改善や受診が必要な人（要指導・要医療判定）の割合



■ 問い合わせ先
 地域医療・健康課（朝来市保健センター内）
 ☎ (672) 5269

※平成30年度の集団検診受診者（市国保・後期高齢者医療受給者）2,577人を100%とする

朝来市の特定健診（集団健診）で、要指導や要医療となった人は、割合の多いものから①血液脂質（コレステロール・中性脂肪）1,204人（46.7%）、②腎臓 889人（34.5%）、③糖尿 881人（34.2%）、④血圧 711人（27.6%）でした。

【健診の結果と自身がすること】

◇「要指導」⇒軽度の異常が認められます。

日々の生活習慣を見直し、病気の発症や悪化を予防することが必要です。

◇「要医療」⇒異常が認められます。医療機関の受診が必要です。

がん検診を受けて 早期発見・早期対応

市では、今年度も肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診を特定健診と同日に実施しました。子宮頸がん検診は市内4会場で、また、乳がん・甲状腺がん検診は公立朝来医療センターと公立神崎総合病院で実施しました。

がん検診の結果は必ず確認 精密検査は必ず受診

毎年、市が行うがん検診でがんが発見され、治療につながる

平成30年度がん検診の結果(人) 平成30年12月末現在

	受診人数	要精密検査人数	精密検査受診人数	がん発見人数
肺がん	3,266	57	45	0
胃がん	1,285	56	46	1
大腸がん	2,953	175	98	4
前立腺がん	1,106	54*	18*	1*
子宮頸がん	799	41	39	1
乳がん	849	82	73	5
甲状腺	849	9	7	0

「前立腺がん」で*の付いた人数については平成30年10月末現在

がついています。

がんを早期に発見し治療を開始した場合、治療効果が高いものが多くあります。精密検査が必要と判定された場合は、放置せずに必ず受診してください。

がんを予防する方法として、次の5つの健康習慣を実践することです。がんになるリスクがほぼ半減すると言われていいます。がんにかかるとは、わからないものですが、リスクを下げる効果があることは積極的に実践しましょう。

- ☆5つの健康習慣☆
- ①禁煙する
- ②節酒する
- ③食生活を見直す
- ④体を動かす
- ⑤体重を適正に管理する

年に一度の健康チェックを

市では、平成31年度の各種健診(検診)の申し込みを受け付けています。各健診(検診)とも事前の申し込みが必要です。

申込期限を3月6日(水)としていますが、まだ返信いただいていない場合は、2月下旬に該当の世帯にお送りしました「各種健診(検診)受診申込書」に記入し、早急に地域医療・健康課までお送りください。

気をつけよう! 「脂質異常症」「糖尿病」

毎年、市の特定健診で「要指導・要医療」となる人が多く、放置すると命に関わる重大な病気につながる人が多い「脂質異常症」と「糖尿病」について取り上げます。日々の生活にぜひ取り入れてください。

脂質異常症

中性脂肪やLDLコレステロールが多い、HDLコレステロールが少ない

食習慣

毎日少しの心がけで、余分な油を撃退!

①LDLコレステロールを減らす
不飽和脂肪酸を積極的にとる。

植物油や青魚の脂肪分に多く含まれる不飽和脂肪酸は、LDLコレステロールを減らす働きがあります。(ただし、とりすぎは逆効果)

②植物性油脂(オリーブオイル、ごま油、菜種油)
③不飽和脂肪酸を多く含む魚(マグロ、サンマ、ブリ、アジ、サバ、イワシ)

④食物繊維を多く含む4つのグループを積極的にとる。

食物繊維は腸内で余分なコレステロールを吸着し、体外に排出してくれます。

◎野菜 ◎豆類
◎きのこ類 ◎海藻類

運動習慣

ウォーキングを長く続けよう!

運動はHDLコレステロールを増やす効果があります。ウォーキングは、手軽に始められる運動ですのでお勧めです。

①今より10分、今より1千歩多く歩く。

はじめから大きな目標にすると、なかなか長続きしません。まずは、今より10分長く、または1千歩多く歩くことをお勧めします。

②速歩きでウォーキングの効果を高めよう。

糖尿病

尿糖、空腹時血糖、随時血糖、HbA1c、HbA1cが高い

食習慣

食べ方の工夫で、血糖をコントロール!

①食事はまず野菜やきのこ類、海藻から食べる。

食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻類を、ご飯より先に食べると、糖の吸収が緩やかにになり、血糖の急激な上昇を抑えられます。

②健診結果が問題なかった皆さんも、食べ方に注意する。
健診では正常値だった人も、

今から食べ方に注意することで、糖尿病の予防につながります。家族で取り組むことが重要です。

運動習慣

適度な運動習慣がインスリンの働きを助ける!

食後、血液中に増えたブドウ糖はインスリンの働きで細胞に運ばれ、エネルギーとして消費されます。

このインスリンは、運動によって働きが活発になりますので、できるだけ2日以上あけないように運動を継続して行いましょう。

有酸素運動(ウォーキングなど)と筋力トレーニングを組み合わせるとよいでしょう。

運動にまとまった時間が取りにくい場合は、何回かにわけてもかまいません。生活の中でできるだけ動く時間をとるとよいでしょう。

生活習慣

規則正しい生活が血糖を安定させる!

毎日の生活リズムが整うと、食習慣の改善や運動もしやすくなります。すぐには変わらなくても、毎日少しずつでも理想に近づけましょう。

《生活リズムを整えるコツ》
①起床・就寝の時間を決める
②食事の時間を決める
③運動の時間、リラクセスできる時間を加える

4月7日(日)は

兵庫県議会議員選挙の 投票日です

任期満了に伴う兵庫県議会議員選挙が、3月29日(金)告示、4月7日(日)投票で実施されます。わたしたちの代表を決める大切な選挙です。一人ひとりの判断で、清き一票を投じましょう。

【明るい選挙啓発ポスター】枚田小学校6年生 村尾快舟くんの作品



投票できる人

次の要件を満たし、選挙人名簿に登録されていることが必要です。

年齢要件 平成13年4月8日以前(この日を含む)に生まれた人

住所要件 平成30年12月28日以前から朝来市内に住民登録をし引き続き3か月以上市内に居住している人

※平成30年12月29日以降に兵庫県内の他市町から朝来市に転入した人は、「引き続き県内居住証明書」を取得のうえ、原則として前住所地で投票することとなります。

問い合わせ先

市選挙管理委員会

(総務課内)

☎(672)6115



投票時間・投票所入場券

投票時間は、午前7時から午後8時までです。ただし、第3投票所(黒川簾野)、第4投票所(黒川本村)、第5投票所(猪野々)、第8投票所(川尻)、第29投票所(藤和)、第51投票所(神子畑)は、午後5時までです。

投票所には、投票所入場券を持参してください。なお、投票所入場券は3月30日(土)以降に郵便でお届けします。選挙権があると思われるのに投票所入場券が届かないという人は、市選挙管理委員会までお問い合わせください(投票所入場券がなくても投票できます)。



開票

開票は、4月7日(日)、午後9時15分から、さんとう緑風ホールで行います。

選挙区が変わります

県議会議員選挙はこれまで、養父市選挙区、朝来市選挙区からそれぞれ1人の議員を選出していました。が、今回の選挙から選挙区が1つとなり、養父市、朝来市から1人の議員を選出することになりました。

投票区の再編

市内には53の投票区を設けていますが、高齢化や人口減少によって投票立会人の確保が難しい1つの投票区を廃止し、最寄りの投票区と統合します。なお、投票所までの距離が遠くなることから、投票機会を確保するため、この地域には日時を限定した期日前投票所を設けます。

旧 第13投票区(和田・竹ノ内・内海)

第14投票区(朝日)

新 第13投票区(和田・竹ノ内・内海・朝日)

投票日当日に投票所へ行くことができない人も投票できます

【宣誓書記載例】

【期日前投票をされる方は、下記の宣誓書にあらかじめご記入のうえ持参していただきますと、受付が早く済みす】

投票日当日に投票される方は記入不要です

期日前投票宣誓書

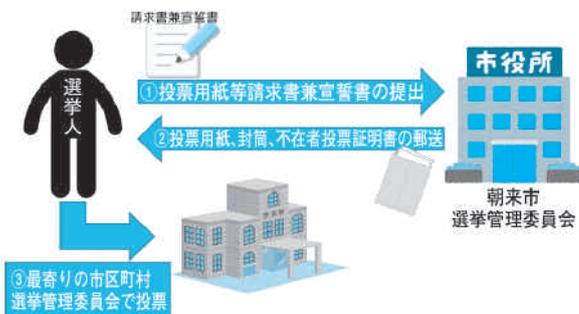
私は、平成29年7月2日執行の兵庫県知事選挙の当日、下記の事由に該当する見込みです。以上、事実と相違ないことを誓います。

平成 31 年 4 月 1 日	電話	672 - 3301			
ふりがな	あさごたろう	性別	男	生年月日	明治 29 年 4 月 1 日
氏名	朝来 太郎	性別	女	生年月日	昭和 52 年 4 月 1 日
現住所	朝来市和田山町東谷 213 - 1				

【期日前投票事由】次のアからオのいずれかに○を付けてください。

<input checked="" type="checkbox"/>	仕事(家事、学業、地域行事、冠婚葬祭等を含む)に従事
<input type="checkbox"/>	上記以外の用事(旅行、買物、レジャー等)により、投票区の区域外に外出・滞在
<input type="checkbox"/>	病気、負傷、出産、身体障害等により、歩行困難
<input type="checkbox"/>	住所移転により、他の市区町村に居住
<input type="checkbox"/>	天災又は悪天候により、投票所に到達困難

【滞在地での投票の流れ】



期日前投票

投票日当日に仕事や冠婚葬祭、旅行などで投票所へ行くことができない場合は、期日前投票をご利用ください。

◆期間

3月30日(土)から4月6日(土)まで

◆場所

市役所本庁舎(東谷)
市役所生野庁舎(口銀谷)
市役所山東庁舎(楽音寺)
市役所朝来庁舎(新井)

◆時間

午前8時30分から午後8時まで

期日前投票をするためには、「期日前投票宣誓書」の提出が必要です。宣誓書は期日前投票所に備え付けているほか、「投票所入場券」にも印刷をしています。宣誓書をあらかじめご記入のうえ、お持ちいただくと投票の受付が早く済みす。



不在者投票

病院や高齢者施設などに入院・入所している人
不在者投票ができる施設として指定されている病院・老人ホーム等に入院・入所している有権者は、院長・施設長に施設で投票したい旨の申し出をしてください。院長・施設長が、投票用紙の請求などを代行します。

朝来市以外の市区町村に滞在している人

仕事や学業などで朝来市以外の市区町村に滞在している人は、最寄りの市区町村の選挙管理委員会です。

あらかじめ朝来市選挙管理委員会に申し出ていただき、「投票用紙等請求書兼宣誓書」を提出してください。折り返し、滞在先に投票用紙等を郵送しますので、最寄りの市区町村選挙管理委員会へ持参のうえ、投票してください。なお、不在者投票証明書の入った封筒は、絶対に封を開けないでください。開けると投票できなくなります。

【公職選挙法に定める対象基準】

区分	障害名	障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級または2級
	心臓・じん臓・呼吸器 ぼうこう・直腸・小腸	1級または3級
	免疫・肝臓	1級から3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	特別項症から第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器 ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症から第3項症
介護保険の被保険者証		要介護5

一定の障害や要介護状態にある人

身体障害者、戦傷病者、要介護認定者のうち、障害・要介護の程度が公職選挙法に定める基準(左図参照)に該当する有権者は、自宅で郵便による投票を行うことができます。

この制度を利用するためには、市選挙管理委員会が交付する「郵便等投票証明書」の取得が必要です。制度の利用が可能と見込まれる有権者で、まだこの証明書の交付を受けていない人は、至急、市選挙管理委員会に申し出てください。

※郵便による不在者投票は、4月3日(水)が請求期限です。4月4日(木)以降は、請求できません。

市政フラッシュ

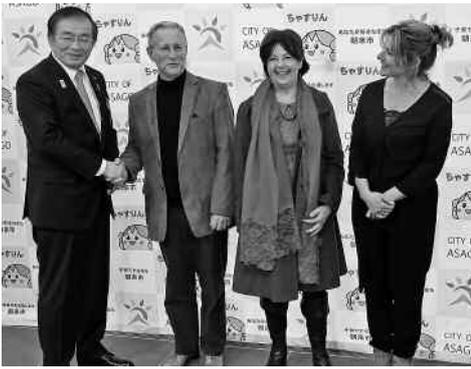
フランス・バルビゾン村長が朝来市を訪れる

2月5日から9日までの期間、フランスのセヌエ・エマルヌ県バルビゾン村からの訪問団が朝来市を訪れました。

朝来市とバルビゾン村では、平成20年10月に「友好交流に関する覚書(芸術文化)」を締結し、表敬訪問や美術作品の展示を相互に実施するなど交流を続けてきました。

今回、朝来市を訪れたのは、同村のフリリップ・ドゥース村長と、妻のパスカルドゥースさん、村職員のヴィルジニ・デリーナポリーブ工部長の3人。昨年2月から3回のネット会談などを通じ、さらなる交流や訪問へ向けた準備を進めてきました。

2月6日には、市役所へ多次勝昭市長を表敬訪問し、1階ロビーでは出迎えた職員らを前に、ドゥース村長が「バルビゾン村と朝来市には、交流のきっかけとなった芸術のほか



左から多次市長、ドゥース村長、村長夫人、ブイエ部長

に、豊かな自然などの共通性がある。バルビゾン村は、ハンガリーやイギリスの自治体との長く続く交流の実績があり、朝来市とは距離は離れているが、さまざまな手段を活用し、今後ともよい交流を進めていきたい。」とあいさつ。続いて、多次市長と会談し、学生や芸術家の相互訪問実現を進めていく構想などについて、意見を交わしました。

また、一行は滞在期間中、あさご芸術の森や県立生野高校、史跡生野銀山、神子畑選鉱所跡などを訪問。そのうち、あさご芸術の森美術館では、友好関係を結んで10年が経過したことを記念する、フォトコンテストの開催が決定し、詳細についての協議が行われました。

市では、今後もバルビゾン村との交流をさらに深めていくこととしています。



あさご芸術の森ではパフォーマンスを見学

岩津ねぎ料理コンテスト2019

市は、2月17日、「岩津ねぎ料理コンテスト2019」本選を、和田山クッキングスクール(寺谷)で開催しました。

このコンテストは、市の特産品である岩津ねぎのPRを目的に、毎年この時期に実施しているもの。12回目の今回は、昨年の2倍を超える195点の応募があり、書類と写真による審査を経て、8組(一般3点・学生5点)が本選にのぞみました。

当日は、50分間で、下準備から調理の完了までが行われ、9人の審査員が味はもちろん、見た目や栄養バランスなどをチェック。審査の



本選での調理の様子

結果、石田輝美さん(養父市)の「岩津ねぎたっぷり信田巻き」が最優秀賞を受賞しました。

日本遺産「銀の馬車道・鉱石の道」推進協議会ロゴマークを選定

播但の6市町(朝来市・姫路市・福崎町・市川町・神河町・養父市)と関係団体で構成する日本遺産「銀の馬車道・鉱石の道」推進協議会は、ロゴマークを選定しました。

これは、日本遺産のストーリーである「播但貫く銀の馬車道 鉱石の道」のイメージ戦略の基礎として、エリア内外での認知度向上、一体感醸成を目指そうと、広くデザインを公募したものです。

専門家による選考と一般投票の結果、静岡県のグラフィックデザイナー・天野穂積さんの作品が選ばれました。

【作品の概要】馬車と鉱山までつながる道で、銀の馬車道、鉱石の道を表現。その道は播但の頭文字「B」を意味している。また、鉱山群へと続くグラデーシヨンの背景で地域の景観、鉱物資源大国日本の記憶をイメージしている。



あさご暮らし体験会を開催

市は、2月23日、「あさご暮らし体験会」を開催しました。

これは、朝来市外の皆さんに、朝来市での暮らしを体験してもらうことで、移住・定住や新規就農へ結び付けようと、定期的の実施しているものです。

今年度3回目の開催となったこの日は、県内の都市部を中心に9人の皆さんが参加し、岩津ねぎの収穫、鹿肉料理の試食などを楽しみながら体験しました。

また、「先輩移住者」や「あさご暮らし移住サポーター」の皆さんからの体験談や制度の紹介、移住や



物部での岩津ねぎ収穫体験

就農についての相談会を通じて、参加した皆さんは、朝来市の魅力について理解を深めていました。

観光ボランティアガイドがまちの観光を支える「集え！観光ガイド」

市は、2月16日から全7回で、「朝来市観光ガイド養成講座」「朝来市観光ガイド大交流会」を実施しています。

これは、観光ガイドを希望する皆さんと、市内5つの観光ボランティアガイド団体が一堂に会し、ガイド同士の交流や研修などの機会を通じて、朝来市の観光を担うガイドを育成しようとする事業です。

最終日となる3月9日には、ガイド希望者がガイド団体と面談し、希望する団体への条件が合うかどうかというマッチング登録会を行う予



史跡 生野銀山では観光ガイドを見学

定で、観光ボランティアガイドの充実と、今後のさらなる活躍が期待されます。

ひょうごの景観ビューポイント 朝来市から7か所

「ひょうごの景観ビューポイント150選」に、朝来市から7か所が選ばれました。

これは、兵庫県が県政150周年記念事業の一環として、県内で守り育まれてきた美しいまちなみや豊かな自然など、人をひきつける魅力的な景観を見ることができ、絶好の場所「ビューポイント」を募集したものです。

昨年の5〜6月に931件の応募があり、インターネット投票や県の景観審議会の審議を経て、県内150か所がこのほど選定されました。

朝来市内の「ビューポイント」は、次の通りです。



朝来市内のビューポイント



【写真】ひょうごの景観ビューポイント150選 選定写真

- ① 鉾石の道神子畑ステーション (神子畑)
- ② 姫宮神社手前の姫宮橋 (口銀谷)
- ③ 奥銀谷の国道429号付近の市道わき(奥銀谷)
- ④ J R 竹田駅裏の虎臥城公園 付近(竹田)
- ⑤ 立雲峡第一展望台(竹田)
- ⑥ 竹田城跡天守台(竹田)
- ⑦ 矢名瀬の旧山陰道わき(矢名瀬)

なお、すべてのビューポイントなど、詳細については、県ホームページ等でご確認ください。
※<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kks20/viewpoint150.html> または、「ビューポイント150」で検索

新たな石垣・通路の石敷きなどを確認 竹田城跡発掘調査

市は、2月10日、「竹田城跡遺構現状確認調査現地説明会」を開催し、25人の皆さんが参加しました。

これは、平成29年度に策定した『史跡竹田城跡整備基本計画』に基づく整備事業について、広く皆さんに知っていただくことを目的に開いたものです。

計画1年目となる今年度は、平殿・三の丸の石垣保護、二の丸・二の丸の階段工事、また、三の丸通路の整備へ向けた遺構の確認調査を実施。平殿と三の丸石垣の基礎部分に約1メートル幅の「犬走り」の存在が

判明したほか、三の丸では、新たな石垣や石敷きの通路が確認されました。



遺構について職員が説明

脳の活性化で認知症を防ごう 健康フォーラム

市は、2月24日、「健康フォーラム in あさご」を、あさご・ささきゆりホール(新井)で開催しました。

このフォーラムは、高齢社会のなかで「健康長寿」を実現するため、講演などを通じて、認知症予防についての秘訣を、市民の皆さんに学んでもらう機会になればと実施したものです。

当日は、はじめに、朝来市脳耕会の中山隆人副委員長が、同会の取り組みについて紹介しました。

続いて、国立長寿医療センター・長寿医療研修センター長の遠藤英俊医師が、認知症専門医の

立場から、脳を活性化することの重要性について、事例を交えながら説明しました。



当日は約150人の皆さんが参加

我がまち朝来 再発見

第136回

瓦礫のなかの生き物たち

なものであることはいうまでもありません。今でこそ機能的ですつきりとした屋根が多く、またその恩恵も忘れがちですが、時と場所が変わればその有様はとても賑やかなものでした。今回は、そんな屋根の上から朝来の地を見おろしていた生き物(ただし造形物)のお話を。

その生き物の造形物が見つかったのは、竹田城跡平殿の西側石垣の下。実は、この区間は赤松広秀が石垣を設ける前、すなわち太田垣氏が城主を務めていた頃は「堀切」という、山の尾根筋を断ち切り敵の侵入を防ぐ空堀があった場所です。もともと掘り窪められた場所に石垣を設けたため地盤は軟弱で、石垣の膨らみや土砂の流出が激しいことから、修理が必要となつていきます。そこで、朝来市教育委員会では、この石垣を修理するにあたり必要な情報を得るため、冬季閉山期間を利用して確認調査を行いました。

暖冬といわれる今冬は、適度な降雪は地球環境のためにはなくてはならないのですが、重労働である雪かきの心配がないままに過ぎ去ろうとしています。そのことを十分理解しつつも内心、胸をなでおろすような気持ちでいらっしゃる方は多いのではないのでしょうか。教育委員会文化財課(朝来市埋蔵文化財センター「古代あさご館」)は比較的標高の高い位置にあるため、積雪量も平地に比べると多いのですが、いまのところ、落雪を気にして屋根を見あげる機会はほとんどありません。

ところで、屋根は建物と私たちを雨風から守ってくれる大切な

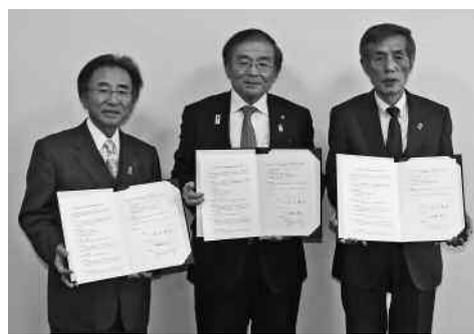
市商工会・但陽信用金庫と包括連携協定を締結

市は、2月27日、朝来市商工会、但陽信用金庫と、包括連携に関する協定を締結しました。

この協定は、ますますの深刻化が予想される人口減少や地域経済の縮小といった課題を解決し、地域の持続的発展に向け、「産業・行政・金融」の三者が密接に連携協力し、推進しようとするもの。今後の地方創生をはじめとする地域の課題解決に、ともに取り組み、地域活力の創出に寄与することを目的としています。

今後は協定に基づき、それぞれの人的資源等を活用し、地域産業の

活性化、文化・芸術・スポーツによる地域振興、災害時の連携などで協力を進めていくこととしています。



(左から)但陽信用金庫 桑田純一郎理事長、多次勝昭市長、朝来市商工会 奥藤博司会長

市長へ答申書を提出

朝来市水道事業審議会・朝来市下水道事業審議会

朝来市水道事業審議会・朝来市下水道事業審議会は、1月24日、市長に対し答申書を提出しました。



この答申は、市長からの諮問に対し審議が行われたもので、老朽化した施設について適切な整備を行い、市民にとって不可欠なライフラインを確保していくことや、持続可能な経営などについて求められています。

朝来市報酬等審議会

朝来市報酬等審議会は、1月28日、市長に対し答申書を提出しました。



この答申は、市長からの「特別職の常勤職員、議会の議員、委員会の委員等の給料・報酬の適正な額」についての諮問に対するもの。市では、報酬等の額について、改定が必要なものについては条例改正を行うこととしています。

その作業中、丸みのある瓦の塊が目につきました。4つの爪をもつ獣―獅子―の足です。

そもそも、これまでは寺院以外に葺かれることがなかった屋根瓦を城に用いたのは織田信長でした。そして、安土城の出現以来、これまで実用的であつた日本の城の一部は豪華で多様な瓦を葺く城郭へと変貌するとともに、権威の象徴としての色合いが強まりました。

石垣をもつ姿へと変貌を遂げた竹田城もまた、安土城出現以降の流行に倣つた城のひとつでした。そこに配された瓦葺建物を飾つたのは、さまざまな形に造形された鴟尾(大棟両端を押さえる瓦)・鬼瓦(大棟や降り棟、隅棟の端につける飾り瓦)や留蓋瓦(降り棟の先端(コーナー部分)でほかの瓦との接点を覆い、雨漏りを防ぐ飾り瓦)。これら造形物には其々に込められた願いがありました。姫路城では鬼門と裏鬼門にはこれを封じるかのように、桃の鬼瓦が葺かれていますし、かつて紹介しました竹田城跡の鯨瓦は、

火事や魔物から建物を守ってほしいという願いがあるものです。留蓋瓦とみられる獅子の瓦も、鯨瓦と同様の存在として竹田城と城下を見おろしつつ、全ての人々を守っていたのです。

今回の調査成果をうけて、竹田城跡からは、より多様な瓦の生き物たちに出会える可能性が出てきました。皆さまもぜひ、観覧シーズンを迎えた竹田城跡に足を運び、在りし日の城内の豪華で賑々しいありさまを想像しながら歩いてみてください。

(市教育委員会文化財課)



【写真】竹田城跡で採集された、留蓋瓦の一部とみられる獅子の足(左)と胸部(右)

立雲峡でヤマザクラの苗木を植樹

2月21日、竹田小学校の4年生24人が、「立雲峡の山桜を守る会」の皆さんとともに、立雲峡(竹田)でヤマザクラ6本を植樹しました。

これは、桜の名所である立雲峡をいつまでも守り継いでいこうと、毎年この時期に行われているものです。

子どもたちは、守る会の皆さんから指導を受けながら、植えつけるための穴を掘り、肥料と土などを混ぜ



大きく育ててね

合わせ、続いて、立雲峡のヤマザクラから採取された種をもとに、3年ほどかけ約1メートルの高さにまで育てられた苗木を、ていねいに植えていきました。

「座右の銘」をしたためる 中川小学校

2月21日、中川小学校(桑市)で、6年生17人が、「メタリック墨



指導にあたる前田さん(中)

を使った卒業制作」に取り組みました。

当日は、講師として書道家の前田華汀さん(養父市)が招かれ、墨の色とともに金や銀に輝く「メタリック墨」を使い、子どもたちは「二期一会」や「あきらめない心」といったそれぞれが選んだ「座右の銘」を、文字の形やレイアウトを工夫しながら紙の上にしたためていきました。

なお、子どもたちが仕上げた作品は、3月20日の卒業式の際、会場の同校体育館に飾られることとなっています。

生野こども園で「節分のついで」

2月1日、生野こども園(口銀谷)で、同園の0〜5歳児の子どもたち87人が参加して「節分のついで」が行われました。

当日は、はじめにヒイラギの枝やイワシの頭を飾る由来などを紹介した紙芝居を楽しんだほか「まめまき」の歌をそらうて歌い、福の神の衣装を身に着けた同園の保育教諭が子どもたちに豆を配りました。

続いて、生野まちづくり工房井筒屋運営委員会の皆さんがふんした「赤鬼・青鬼」が「言うこと聞かない悪い子はいないか!」などと声をあげながら登場すると、驚いたり怖がりたりする様子を見せな



楽しい節分になりました

姫宮神社 銀山ゑびす

姫宮神社(口銀谷)の「銀山ゑびす祭」が、2月17日に行われま



商売繁盛・家内安全などを願って

した。

この祭りは、江戸時代中期から200年以上にわたって続くといわれる伝統を持ち、現在は、奉賛会や商工会の皆さんが中心となって行われています。

今年も、境内では本殿や恵比須社に参拝したり、福笹やお守りなどを求めたりする多くの人の姿が見られました。

また、恒例の豪華賞品が当たる福引、福もちの販売やぜんざいの振る舞いも人気を集めていました。

皆さんの周りの身近な出来事や話題をお知らせください。 秘書広報課 ☎(672)6113

関学生が観光ツアーを提案

関西学院大学(西宮市)の学生による、朝来市での観光ツアーの発表会が、2月8日、市商工会館(和田山)で行われました。

同大学では、市商工会と連携し竹田城下町の活性化についての研究・実践を進めています。今回は学生7人が、自転車を利用して城下町や田園風景を楽しむ「サイクルツーリズム」、市内の観光地を夜間にめぐる「ナイトツアー」などの提案を、集まった商工会や市の関係者などを前に行いました。



学生による発表の様子

「ギンギラ銀山パラダイス」特別賞を受賞

史跡生野銀山の超スーパー地
下アイドル「GINZAN BOYZ」の
ミュージックビデオ「ギンギラ銀山



最終審査会には「よさぶろう」も参加(1月17日)

パラダイス」が、「第1回 HaHaHa Osaka Creativity Awards」で特別賞を受賞しました。

同賞は、大阪広告協会が主催したもの。広告、放送、音楽、映画などのジャンルから「ハッと驚かせた」「ハハーと唸らせた」「ハハハと笑わせた」という3つのカテゴリーで、多数の応募がありました。

「ギンギラ銀山パラダイス」は、マネキンをアイドルとしてプロデュース、多くのマスメディアなどで取り上げられたことから、減少していた生野銀山への観光客の増加につながったことなどをアピールし、評価を受けました。

第5回 朝来市合唱祭

2月24日、「第5回朝来市合唱祭」が、和田山ジュビターホール(玉置)で開催されました。

「コーラスの輪」を広げようと、朝来市合唱祭実行委員会と朝来市コーラス連盟の主催で、毎年この時期に行われているこの合唱祭。5回目を迎えた今回は、市内の10団体・約170人の皆さんが参加し、舞台の上から美しい歌声を披露しました。

また、最後には恒例の全員による「逢えてよかったね」「ふるさと」の大合唱も行われました。



ホールに歌声を響かせた全員合唱

和田山美術協会「サムホール展2019」

和田山美術協会は、2月15日から17日までの期間、「サムホール展2019」を、和田山生涯学



多くの人たちが鑑賞に訪れました

習センター(玉置)で開催しました。

「サムホール」は、親指を穴に入れて支える小型スケッチ板に由来する22.7×15.8センチの絵画のサイズのこと。同協会では、毎年この時期に会員の皆さんが自由なテーマで描いた作品を展示する、サムホール展を行っています。

今回は、会員24人の皆さんがそれぞれ2枚の作品を出展。会場を訪れた人たちは、風景画や抽象画など、対となった絵を通じて表現された世界に、熱心に見入っていました。

情報掲示板



お知らせ

平成31年度ケーブルテレビ基本料の免除減免について

朝来市ケーブルテレビでは、ケーブルテレビの基本使用料を免除、または、減免する制度があります。

次の要件に該当する場合は、申請の手続きをお願いします。

多々良木フォレストリゾート CoCoDe 運営 1周年イベント
 ◆日時 4月7日(日) 午前10時～午後3時 ◆会場 多々良木フォレストリゾート CoCoDe ◆内容 ピザ・パームクーヘン作り体験、ニジマスつかみ、ワッペン製作、卓球&わなげほか ◆問い合わせ先 多々良木フォレストリゾート CoCoDe ☎(678)1180 <https://www.zentanbus.co.jp/cocode/>

- 市役所本庁 ☎079-672-3301
- 生野支所 ☎079-679-2240
- 山東支所 ☎079-676-2080
- 朝来支所 ☎079-677-1165

- ▽要件
 - ◎全額免除
 - ①生活保護法の規定による保護を受けている加入者
 - ◎半額減免
 - ②市内に契約住居はあるが、居住を常としていない加入者(加入者の住居は市外であること)
 - ③70歳以上の一人暮らしで、平成31年度の市民税が非課税の加入者
 - ④身体障害者手帳を持つている人のうち、視覚障害または聴覚障害に該当し、かつ当該障害者が「主たる生計維持者」である加入者

盲ろう者向け 通訳・介助員養成講座
 ひようご盲ろう者支援センターは、2019

- ⑤身体障害者手帳を持つている人のうち、障害等級1級または2級に該当し、かつ当該障害者が「主たる生計維持者」である加入者
- ※④・⑤の「主たる生計維持者」とは、平成30年の収入が世帯の中で最も高い人のことです。
- ※収入や課税の要件等によつては、減免に該当しない場合があります。
- ※CS有料放送等、追加サービス料金には、免除・減免の制度はありません。
- ▽申請窓口
 - 朝来市ケーブルテレビセンター(新井)
 - 市役所本庁舎市民課
 - 各支所地域振興課
- ▽問い合わせ先
 - 朝来市ケーブルテレビセンター
 - ☎(677)1044
 - ☎(677)1804

盲ろう者向け 通訳・介助員養成講座
 ひようご盲ろう者支援センター

- ▽開催期間 5月11日(土)7月6日(土)、毎週土曜日・午前10時～午後4時(9日間・計45時間)
- ▽会場 ひようご盲ろう者支援センター(神戸市中央区元町通5-2-20 2階)
- ▽定員 40人
- ▽受講料 無料(別途資料教材費として5千円必要)
- ▽講座内容 指點字・触読手話・手書き・ノートメイク・ガイドヘルプ等
- ▽申し込み方法 ①氏名(ふりがな) ②郵便住所 ③電話・ファクス ④年齢・性別 ⑤職業 ⑥視覚障害・聴覚障害ありなしをA4サイズ用紙にご記入のうえ、ファクス(郵送可)で、4月11日(水)(必着)までにお送りください。
- ▽問い合わせ先
 - ひようご盲ろう者支援センター
 - ☎078(381)8814
 - ☎078(381)8716

年度「盲ろう者向け通訳・介助員養成講座」(兵庫県・政令市・中核市委託事業)を開催します。

第152回 国保のひろば 《国民健康保険の加入・脱退には手続きが必要です》

会社の健康保険などに加入した場合(国保脱退) 会社の健康保険(社会保険)や共済組合、国民健康保険組合等に加入した場合、市役所で国民健康保険脱退の手続きをお願いします。

国保脱退の手続きは、自動的には行われませんのでご注意ください。

- 《必要書類等》
 - ◎新しく取得した会社などの健康保険証(被扶養者がある場合は全員分)、または、資格取得証明書
 - ◎国民健康保険証
 - ◎世帯主と国保を脱退する人の個人番号が記載されているもの(「個人番号カード」または「通知カード」等)
 - ◎印鑑

■問い合わせ先 市民課 ☎(672)6120 生野支所地域振興課 ☎(679)2240
 山東支所地域振興課 ☎(676)2080 朝来支所地域振興課 ☎(677)1165

※お知らせページに掲載する広告を募集しています。詳しくは秘書広報課(☎672-6113)へ。

土地家屋調査士無料相談会
 兵庫県土地家屋調査士会但馬支部は、無料相談会を開催します。

- ▽日時・会場 4月20日(土)豊岡市民プラザ(豊岡市大手町・アイティ7階)午後1時30分～4時
- ▽内容 土地建物登記や土地境界などの相談
- ▽申し込み 前日の午後5時までにお電話で
- ▽問い合わせ先
 - 兵庫県土地家屋調査士会但馬支部
 - ☎0796(52)6901

3月の税

国民健康保険税 9期

納期 4月1日(月)まで

募集

高等学校地域オープン講座
(ユニット講座)

兵庫県立和田山高等学校(枚田岡)は、高校生とともに学ぶ場を提供することで、地域に開かれた学校づくりを進める「地域オープン講座」の受講生を募集します。

▽内容 通年にわたって地域の皆さんが参加することが可能な科目を「ユニット講座」として開設し、生徒以外の皆さんにも科目履修生として受講していただきます。

▽対象 18歳以上で学

習意欲があり健康な人

▽講座の運営

◎募集講座・講座内容

①「会計の基礎」
(商業・初級者対象)
簿記・会計の基礎的な知識を身につけます。

②「数学入門」
(数学・初級者対象)
日常生活に関わる数学の事象を通して、数学の面白さを学びます。

▽学習期間 曜日・時間 平成31年4月中旬～翌年1月下旬

※いずれの講座も詳しい曜日・時間は4月上旬に決定します

▽諸経費

①授業料：…1講座(2単位)3千240円(1単位あたり1千620円)

②教材費等については必要な場合に実費相当を別途徴収します。

▽定員 各講座約5人

▽応募方法 ファクス等で(氏名、住所、生年月日、電話、ファクス番号を必ず記入)申し込んでください。

▽応募期間 3月15日(金)～22日(金)午後3時

※3月29日(金)の午後1時30分から和田山高校で説明会を実施します。

※受講を許可した場合4月5日(金)までにお知らせします。

※応募者多数の場合は初めての人を優先し、なお多い場合は抽選とします。

※「会計の基礎」は過去に受講した人は応募できません。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~wadyama-chs/>

▽問い合わせ先

但馬楽農講座事務局
(与布土地域自治協議会)

〒676-3030

▽申し込み 4月26日(金)までに所定の受講申込書に必要事項を記載し、ファクス、または、電話で、事務局(与布土地域自治協議会)へ。

※4月13日(土)に事前見学会を行います。詳細はお問い合わせください。

火災・救急の状況 (朝来消防署)			交通事故の状況 (朝来警察署)			
区分	件数		区分	件数	累計	
火災	建物	0	死者	人身事故	6	6
	林野	0		子ども	0	0
	車両	0		高齢者	0	0
	その他	0		その他	0	0
	合計	0		合計	0	0
救急	累計	0	傷者	子ども	0	0
	交通事故	5		高齢者	0	0
	一般負傷	23		その他	6	6
	急病	89		合計	6	6
	その他	21		物損事故	61	61
	合計	138	自転車関連事故	0	0	
累計	138					

(1月中) (1月中)

犯罪発生状況(朝来警察署)

手口	件数	手口	件数
路上強盗	0	空き巣	0
強制わいせつ	0	忍び込み	0
ひったくり	0	金庫破り	0
車上ねらい	0	事務所あらし	0
自動販売機ねらい	0	出店あらし	0
部品ねらい	0	詐欺	0
器物損壊	3	傷害	1
自動車盗	0	暴行	0
オートバイ盗	0	万引き	0
自転車盗	0		

(1月末累計)

※子ども=15歳以下 高齢者=65歳以上
※累計は平成31年の合計

但馬楽農講座 2019 受講生募集

兵庫県は、有機栽培の野菜づくりや加工品の

但馬楽農講座 2019 受講生募集

兵庫県は、有機栽培の野菜づくりや加工品の

但馬楽農講座事務局
(与布土地域自治協議会)

〒676-3030

但馬楽農講座事務局
(与布土地域自治協議会)

〒676-3030

700MHz 利用推進協会によるテレビ受信障害対策工事のお知らせ

携帯電話事業者による新しい電波の利用が開始されます。これに伴い、テレビ映像に影響が出るおそれのある家庭には、チラシが配布されます。また、担当者が訪問する場合があります。ご不明な点はお問い合わせください。◆**問い合わせ先** 一般社団法人700MHz利用推進協会テレビ受信障害対策コールセンター ☎0120(700)012

市役所本庁 ☎079-672-3301
 生野支所 ☎079-679-2240
 山東支所 ☎079-676-2080
 朝来支所 ☎079-677-1165

募集



定住促進住宅1号棟入居者

市は、定住促進住宅の入居者を募集します。

▽募集する住宅

◎サン・コーポラス和田山(和田山町法興寺46番地7)：1号棟21戸
 ◎間取り：3DK(約53㎡)
 ◎入居可能日：1号棟改修工事完了後(4月完了予定)

▽申し込み受付期間

3月6日(水)～20日(水)

▽入居申し込み資格

◎市町村税を滞納していない人

◎同居する人がいる場合は、その人が親族であること

◎所得要件が規則で定める基準に該当すること

◎市が指定する家賃債務保証契約の締結ができたこと

◎その者、または、現に同居親族が暴力団による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員・暴力団密接関係者でないこと

※申し込み資格の詳細

☎(672)6127

市営住宅入居者

市は、次の市営住宅の入居者を募集します。

▽募集する住宅

	①	②
住宅名称	土田荘第2住宅	粟鹿住宅
場所	和田山町土田	山東町早田
間取り	3DK	3DK
家賃(月額)	19,200円～28,600円	21,900円～32,600円
募集戸数	1戸	1戸

(注)条件によって表示されている家賃(月額)よりも高くなる場合があります。

▽申し込み受付期間
 3月11日(月)～22日(金)

▽入居申し込み資格
 ◎市町村税を滞納していない人

◎現に同居し、または、同居しようとする親族がある人

◎現在住宅に困窮していることが明らかな人

◎その者、または、現に同居親族が暴力団による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員

号に規定する暴力団員でないこと

☎(672)6127

兵庫県警察官

兵庫県警察は、平成31年度採用試験(第1回試験)を実施します。

▽受験資格

◎一般A：4年制大学を卒業、または、来春卒業見込みで、昭和58年10月2日以降(卒業見込みの場合は59年4月2日以降)に生まれた人
 ◎一般B：昭和58年10月2日～平成13年10月1日に生まれた人。

▽受付期間 3月7日(水)～4月11日(木)

※詳しくは、ホームページ(<http://www.police.pref.hyogo.lg.jp/saiyo/>)をご覧ください。

▽問い合わせ先

兵庫県警察官採用センター
 ☎0120(145)314
 朝来警察署
 ☎(672)0110

各種相談のご案内

時:日時 場:場所 問:問い合わせ 予:予約

人権相談(無料) 人権問題に関する相談

時 3月14日(木) 午後1時30分～3時
場 生野保健センター、和田山生涯学習センター、
山東老人福祉センター、朝来老人福祉保健センター
問 人権推進課 ☎(672)6122

女性のなやみ相談(無料) 女性が抱えるさまざまな悩みや問題の相談に応じます(予約制)

時 3月13日(水) 午後0時30分～3時30分
場 市役所本庁舎1階相談室
問・予 人権推進課 ☎(672)6122

行政相談(無料) 官公庁の仕事の苦情や意見・要望などの相談に応じます

時 4月15日(月) 午前10時～11時30分
場 生野保健センター、市役所本庁舎1階相談室、
山東老人福祉センター、市役所朝来庁舎
問 市民課 ☎(672)6120

身体障害者相談(無料) 障害に関する相談

時 4月8日(月) 午後1時～4時
場 朝来市社会福祉協議会和田山地域センター
問 社会福祉課 ☎(672)6123

司法書士による法律相談会(無料) 司法書士による登記・相続・多重債務などの法律相談(予約制)

時 4月6日(土) 午後1時～4時
場 和田山ジュピターホール
問・予 兵庫県司法書士会但馬支部 ☎0796(23)8011

総合法律センター南たじま相談所 弁護士による法律相談(予約制・1回30分・相談料5,400円)

時 3月28日(木) 午後1時～3時
場 和田山老人福祉センター
問・予 兵庫県弁護士会 ☎078(351)1233

若者就労支援に関する相談会(無料) 若者サポートステーションは若者未就業者の就労自立に向けた相談に応じます(予約制)

時 毎月第1木曜日と第2・4水曜日 午後1時～5時
場 山東生涯学習センター
問・予 労協若者サポートステーション豊岡 ☎0796(34)6333

ホール・美術館の催し

●詳細は各施設で確認してください



生野メインホール

☎(679)4500 (休)月曜日
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

神田松之丞 独演会 《全席指定》 公演日:4月27日(土)

開演:午後2時30分(開場:午後2時) / 前売料金:2,000円(当日300円増)
前売券発売開始日 友の会 3月16日(土) 一般 3月21日(木)



和田山ジュピターホール

☎(672)1000 (休)月曜日
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

第23回 兵庫県警察音楽隊ふれあいタウンコンサート 《全席自由》

公演日:4月29日(月祝) / 開演:午後1時30分 / 入場無料(整理券が必要)



あさご芸術の森美術館

☎(670)4111 (休)水曜日と祝日の翌日
(水曜日が祝日の場合はその翌日)

～朝来からの風～朝展2019 優秀作品展 会期:3月10日(日)まで

山内コレクション ～山内實二 追悼展～ 会期:3月10日(日)まで

五十嵐健太写真展 ～飛び猫・フクとマリモ・ねご禅～ 会期:3月16日(土)～5月6日(月祝)

野外彫刻の軌跡展 会期:3月23日(土)～5月6日(月祝)

入館料 大人500円 / 高校・大学生300円 / 小・中学生200円(コロナカードで無料)



ヒメハナ公園ウツギの館

☎(676)4587 (休)月曜日
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

「水彩画」新・旧コラボ展 出展者:杉森常和 会期:3月6日(水)～24日(日)

フランス刺繍創作展 出展者:真嶋信子 会期:4月4日(木)～21日(日)

※開館:午前9時～午後5時 いずれの展示も最終日は午後3時の終了予定



生野まちづくり工房井筒屋

☎(679)4448 (休)月曜日
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

蔵ギャラリーの展示 3月 ルーシーちゃんの思い出の玩具博物館ミニ出張展【ルーシー館長】

美しいまち(道)づくり市民支援の輪 アダプト制度に登録しませんか

アダプト制度は、地域住民や地元企業の皆さんが、自分たちの身近な公園、道路、河川など、公共空間の「里親」となり、自発的に清掃・美化活動を行う制度です。あなたも道路などの「里親」として、美しい生活空間づくりに参加してみませんか?

◆対象 個人、団体、企業 ◆活動内容 ボランティアでの美化活動、道路等公共空間のごみ拾い、除草など(ボランティア保険料は市で負担・ごみ袋支給有り) ◆問い合わせ先 市民課 ☎(672)6120





和田山図書館 ☎(672)1700
あさご森の図書館 ☎(670)4710
生野支所 ☎(679)3544

『本と鍵の季節』

米澤穂信(集英社)

図書委員をしている真面目な堀川と言葉にトゲがある松倉。彼らは、周りに比べ少し頭の切れる高校生だ。

ある日、一人は先輩から金庫の鍵番号を解いてほしいと依頼される。しかし、その裏には隠された秘密があり…。



読書時間をゆるりと



『きいておいて、きほんのおにぎり』

寺西恵里子(汐文社)

誰でも簡単に作れるおいしいおにぎり。基本はもちろん、アイデア次第でできる色んな形、さまざまな具のレシピが載っています。

見た目も栄養もハッチリなオリジナルおにぎりをぜひ、親子で作ってみてください。



『国民といっしょに歩いた平成の30年』

(毎日新聞社)

初めて民間出身のお妃を迎えられた「世紀のご成婚」から六十年。それまで雲の上の存在だった皇室が国民の近い存在となりました。平成の時代も間もなく終わりを迎えるこの時期、その足跡を写真と共にたどってみませんか。



『82年生まれ、キム・ジョン』

キム・ジョン、三十三歳、一

児の母。育児うつ症状で精神科を訪れた。ごく一般的に生きてきた彼女が、なぜ病むことに?

韓国の女性差別・不公平社会を著し自国でベストセラーに! 映画化も決定しました。

英語のおはなし会(和田山図書館)

3月9日(土) 午前10時30分~11時
外国人の先生が英語で絵本を読み聞かせてくれます。
子どもだけはもちろん、親子での参加も大歓迎。
申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

おはなし会

★毎週土曜日に「おはなし会」を開催しています
和田山図書館 午前10時30分~/午後2時~/午後4時30分~/
あさご森の図書館 午前11時~/午後3時15分~/
★赤ちゃん向けおはなし会
和田山図書館 3月23日(土) 午前10時30分~/
あさご森の図書館 3月21日(木) 午前11時~/

休館日・お休み日

和田山・あさご 3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・28日(木)・4月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・25日(木)
生野 3月2日(土)~4日(月)・9日(土)~11日(月)・16日(土)~18日(月)・21日(木)・23日(土)~25日(月)・30日(土)~4月1日(月)・6日(土)~8日(月)

こころを癒やす図書コーナーを開設 3月は「自殺対策強化月間」です

毎年、和田山図書館、あさご森の図書館では、3月の自殺対策強化月間に、こころを癒やす図書コーナーを開設しています。「心に寄り添う」本や「こころの健康」について考える本などを置いています。また相談窓口のカードなども設置しています。どうぞご利用ください。

- ◆開設期間 3月1日(金)~31日(日)
- ◆問い合わせ先 和田山図書館 ☎(672)1700
あさご森の図書館 ☎(670)4710



朝来市少年少女オーケストラ 入団式・春のコンサート

朝来市少年少女オーケストラは、「第31期生入団式」と「第9回春のコンサート」を、2月16日、和田山ジュピターホール(玉置)で開催しました。

入団式では、多次市長からバイオリンが貸与され、代表して梁瀬小学校3年生の水谷真咲さんが受け取りました。続いて、入団生を代表して枚田小学校2年生の河口莉子さんが、「これからたくさん練習をして、おにいさん、おねえさんのような演奏ができるようがんばります。」と入団の誓いを述べました。



また、春のコンサートでは、400人を超す聴衆を前に70人の団員が、新入団員歓迎と市民の皆さまへの感謝の気持ちを込め「ペルシャの市場にて」「ディズニーメドレー」などを演奏しました。

コンサートの後の反省会では、指導をいただいている、ライツ室内管弦楽団 南出信一代表からの「もっともっと美しい音を出したいという意識を一人ひとりが持つことが、もう一段レベルを上げる鍵です。」という言葉に、全団員が決意を新たにしました。

あさごふれあいプール

くじら通信

朝来市新井 172 ☎(670)4700

春休み短期水泳教室

- ◎日程 3月28日(木)~30日(土)の3日間
- ◎時間 午前8時45分~9時45分
- ◎対象者 3歳~小学生
- ◎定員 30人(先着順)
- ◎参加費 3,300円
- ◎受付 3月4日(月) 午前11時受付開始
申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えてお申し込みください。
⑤ お電話での申し込みはできません
- ◎特典 短期水泳教室に参加後、入会すると、入会金・年会費0円・指定水着・帽子プレゼント!!
⑥ 特典は4月末までの申し込み限定です



3月の休館日

3日(日)/6日(水)/10日(日)/13日(水)/17日(日)
20日(水)/21日(木祝)/24日(日)/27日(水)/31日(日)

こんにちは、朝来市生涯学習センターです。

3月を迎え、春の足音も日に日に大きく感じられます。平成30年度もいよいよ締めくくりの月を迎え、市民文化
部生涯学習課所属の生涯学習センターとしての2年目が過ぎようとしています。「朝来市市民講座」をはじめとし
た生涯学習センターの事業や活動につきまして、「生涯学習センターだより」では広く市民の皆さまにご理解いた
だけるよう努めており、今年度の成果と課題をまとめ、新年度の市民講座にも生かしております。ぜひご覧ください。

■ 朝来市市民講座をご案内しています 締切 4月12日(金) 早めの申し込みを!

「新たな分野にチャレンジしたい」、「心機一転何かをはじめて
みようと思っている」、そんなあなたの生涯学習をサポートする
「朝来市市民講座」を受講してみませんか。今年度は、市内の生
涯学習センターなどを会場に全28講座を予定しており、新たに
「Mama's & Papa's キッチン」と「ふれあい手話教室」の2講座を
開講します。また、開催場所や内容などを変更した講座もありま
すので、市広報3月号と一緒にお配りするピンク色の募集案内
リーフレットをご覧ください、お確かめください。

今年度は、ゴールデンウィークの10連休に対応するため、締め切
りを昨年より早く設定して、市民の皆さまのご応募をお待ちして
います。ご不明な点は、市内の各生涯学習センターにお問い合わせ
ください。また、朝来市のホームページにも掲載しています。



- ◆開設予定の講座 文学・芸術・健康・生活関係の28講座
- ◆申し込み方法 申し込みハガキに必要事項を記入して、
郵送(62円切手を貼ってください)するか、近くの生涯学習
センターまでご持参ください。また、QRコードやメールア
ドレスからでも申し込みます。
- ◆申し込み期限 4月12日(金)必着

■ 朝来市文化協会 第3回朝来市書道展のお知らせ 2019年7月開催予定

朝来市文化協会では、朝来市民の書道の祭
典として「第3回朝来市書道展」を開催します。

一昨年、さんとう緑風ホールで開催しました
「第2回朝来市書道展」では、市内全ての小中
学校と高校生・一般から多くの作品を出品いた
だき、市内外の皆さんに来場いただきました。

この書道展が、書道を通し世代や年代を超え
た交流の機会となり、朝来市民の文化の醸成に
つながることを期待しています。皆さんの出品を
お待ちしております。

- ◆開催日時 7月13日(土)～15日(月祝)
午前9時～午後6時(最終日・午後4時まで)
- ◆会場 生野メインホール(口銀谷) ☎(679)4500
- ◆出品資格
中学生以下…市内の幼児、小学生、中学生
高校生、一般…市内に在住、在勤、在学する人、朝来市文化協会員
- ◆申し込み 5月7日(火)～6月11日(火)の期間に、市内各生涯学習センターへ。
- ◆その他 詳しい内容は、「第3回朝来市書道展開催要項」をご覧ください。
書道展開催要項は、生涯学習センター窓口にあります。朝来市のホーム
ページでもご確認ください。



■ 糸井チャレンジ活動報告会 一年間の活動の様子、学びの成果を報告しました

糸井地区土曜チャレンジ学習実行委員会(大槻裕久 実行
委員長 秋葉台2区)は、糸井地域自治協議会が中心となって
糸井地区の児童が、地域でさまざまな学びを体験できるよう
取り組んでいます。特に、今年は兵庫県教育委員会から「地域
連携スキルアッププログラム」の実施委託を受けて、『子ども
「ふるさと・ひと」をつないで子どもたちと地域のねうちを共有
する』ため「子どもたちが住むふるさとをもっと楽しむ」「さまざ
まなことに自らチャレンジしようとする」「直接体験を大事にし、
体全体で感じる」「地域の良さを感じ、楽しもうとする」「前向き
に取り組む、自分を高めようとする」ことを願って、土曜日を中心
に年10回の活動を計画し、糸井小学校の児童17人の参加
を得て活動に取り組んできました。

子どもたちは、学校では学ぶことのできない①「ひと」に視
点を当てた取組(地域の名人しらべなど)②栽培・加工・販売
体験と人々との交流(サツマイモ栽培や糸井地区文化祭へ
の出店・販売など)③自然を楽しむ・大切に体験(ヒメホ

タル鑑賞や床尾登山など)

④体験することの少なくなった「まき割り」や「餅つき体
験」、「凧づくり」や「めんこ・コ
マ遊び」など、さまざまな体験
や活動を通して学びました。

その成果をまとめ、2月14
日には糸井小学校で全児
童を対象に、16日には糸井
地区市民会館で糸井地域
自治協議会や地域の皆さんを対象に活動報告会を開催しま
した。1年間の取組をまとめたタブレットを使った画像にあわ
せ、全員で活動の様子や学びの成果の一部を披露しました。

このような地域での学びの場が広がり、子どもたちの成長
に繋がっていくよう、生涯学習センターはこれからも積極的
に支援していきます。



子どもたちの未来のために
子育て中の私たちが今できることを
一緒に考えよう!

人生を前向きに歩いていくための
~心の土台づくり~

心の育み方を知っているだけで救われることがある

私には二男一女の子どもたちがいますが、そのうち2人の男の子は前妻との子で、今は前妻と一緒に関東地方で暮らしています。

男と女が出会い、そして別れてゆくのは仕方のない側面があると私は思いますが、とは言え、それによって子どもの成長に悪影響を与えたくなかったため、別れてからこの5年間、ほぼ毎月関東に出向いて男3人1泊2日のお泊まり会(面会交流)をやってきました。

私は月に1度しか会えない分、彼らの変化を客観的に観察することができる立場です。だからその変化を掴み、彼らにとって最善の関わりをしたいと思い、発達心理学の書物を読んだり、業界の第一人者にお会いして意見交換したりして、学びを深めてきました。

「今は甘えさせた方がいいタイミングだな。」

「お、新しい挑戦をしようとしているぞ。ここは見守ろう。」

おかげで、依存と自立を繊細に行き来する彼らの心の動きが少しずつ見えるようになってきました。

ただ、私に関われるのは彼らの日常のごく一部だから、習慣に繋がらないことがあります。また日常は前妻に任せているわけですから、彼女に負担をかけています。お母さんの大変さは子どもに影響するので、まずは前妻の負担を軽くすることを心がけていますが、それもどこまでできているか。

子育てコラムで偉そうに書いている割に、実は子育ての悩みは多いのです(笑)。また教科書通りの子育てなんて、現実

まえがわ しんすけ
前川 進介 さん



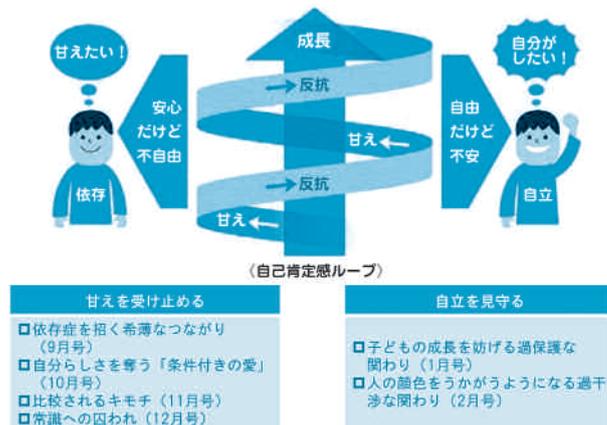
昭和53年(1978)丹波市生まれ
株みんなの村代表取締役
平成28年度から朝来市人財育成プロジェクトディレクターとして、ASAGO iNGゼミU-18の講師や、自己肯定感を育むための言葉かけなどをまとめた冊子『子どもたちの未来のために子育て中の私たちが今できること』づくりに携わっています。

にはなかなか難しいとも思っています。

理想はわかる。だけど思うようにいかない。

そんな親としての葛藤に苛まされながらも、私たちは子どもを育て、またその子もいつか親になり葛藤を経験していく。人類はそうして命を繋いできたのかもしれない。

そうした営みの中で先人たちが体系化してくれた心理学の一部を、このコラムでお伝えしてきました。知識があれば気持ちに余裕が生まれ、子育てに変化が現れることがあります。このコラムが皆さんの人生に少しでもお役に立てることを願っています。



※詳しくは市ホームページに掲載しています

<http://www.city.asago.hyogo.jp/cp/0000007145.html>

産前産後期間の保険料が免除に 平成31年4月から 国民年金保険料

■問い合わせ先 市民課 ☎(672)6120

国民年金第1号被保険者が、出産を行った際、出産前後の一定期間、国民年金保険料を免除する制度が、4月から始まります。

- ◆施行日 平成31年4月1日
- ◆対象 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人
- ◆免除期間 出産予定日、または、出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日、または、出産日が属する月の3か月前から6か月間)
- ◆届け出時期 出産予定日の6か月前から可(届け出は施行日から行えます)
- ◆届け出先 市役所本庁舎市民課、各支所地域振興課
- ◆産前産後期間の取り扱い 産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

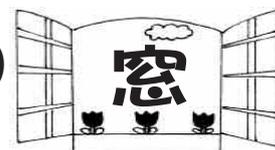
受講生募集 但馬ふるさとづくり大学

■問い合わせ先 但馬ふるさとづくり協会 ☎0796(24)2247

但馬ふるさとづくり協会は、「但馬を知り、但馬を愛し行動する」人づくりを目的に開講する「但馬ふるさとづくり大学」の2019年の受講生を募集しています。

- ◆期間 5月11日(土)~11月2日(土)(期間中8日間・13講座)
- ◆対象 但馬について学ぶ意欲のある人
- ◆定員 80人程度(先着順)
- ◆会場 県立但馬長寿の郷(養父市)ほか
- ◆受講料 1万円(大学生・高校生5千円)
- ◆受講料 1万円(大学生・高校生5千円)
文教府夏期大学特別講座受講料・但馬検定受検料を含む
- ◆申し込み ホームページを通じて、または、但馬各市町などで配付している所定の申込用紙などに必要事項を記入し、4月12日(金)までに但馬ふるさとづくり協会まで。詳しくは、ホームページをご確認ください。
<http://furusato.tajima.or.jp/>





認知症サポーターを知っていますか？

認知症になると、今までできていたことができなくなるなど、生活するうえでさまざまな支障が出てきます。しかし、認知症の正しい知識をもち、助けあうことができれば、認知症になってもいつまでも住み慣れた地域で生活することができます。

朝来市では、そんな地域づくりを目指して「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。「認知症サポーター」は、なにか特別なことをする人ではありません。認知症についての正しい知識をもち、認知症の人と家族を温かく見守る応援団です。

現在、市内では約4,000人の「認知症サポーター」が誕生しています。地域はもちろんのこと、朝来医療センターや朝来警察署、郵便局、銀行、生野高校、小売店など、皆さんの生活のそばで、認知症サポーターが、認知症の人や家族を見守っています。



(朝来医療センター) (ネットヨタ)

また、小学校でもキッズサポーター養成講座を実施しています。小学生のころから認知症の正しい知識をもち、認知症の人だけでなく、高齢者にも優しく接することや思いやりの気持ちを育てることを目的に実施しています。

今年度は、生野小学校6年生、中川小学校6年生と、2月18日には竹田小学校5年生を対象に実施しました。



竹田小学校5年生(2月18日)

当日は、竹田地区の介護施設職員の劇や講話を通じて認知症の人たちや家族の理解を学びました。子どもたちからは、「認知症の人のことを考えてあげたい」「おばあちゃんに優しくしたい」という感想も聞かれました。

この講座を通じて、子どもたちが地域の中で、見守り見守られながら成長をはぐくめる地域、また認知症になっても安心して生活のできる地域になるよう活動を広めています。認知症サポーター養成講座やキッズサポーター養成講座は、5人以上集まれば開催することができますので、皆さんも講座を受講して認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーター養成講座については、問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。



中川小学校6年生(6月19日) 生野小学校6年生(10月19日)

■問い合わせ先 朝来市地域包括支援センター ☎(672)6125

平成30年度 朝来市 全国学力・学習状況調査結果

■問い合わせ先 学校教育課 ☎(672)4930

平成30年4月17日、小学校6年生と中学校3年生を対象に、児童生徒の「国語」「算数・数学」「理科」の学力や学習状況を把握・分析し改善を図ることを目的として、「全国学力・学習状況調査」が行われました。

調査では、主として「知識」と「活用」に関する問題が出され、中学の「数学」が全国平均を下回ったほかは、全国平均と同程度との結果でした。

現状を分析した概要は、市ホームページに掲載しています。

協働のまちづくりフォーラム「対話で拓く朝来の未来 地域円卓会議」

市は、これからの時代を生きる、子どもたちの学びを充実させるため、地域と学校、市の関係部署が連携・協働し、円卓会議の形式で今後の構想を話し合う、協働のまちづくりフォーラムを開催します。◆日時 3月17日(日)午後1時30分～4時30分 ◆会場 さんとう緑風ホール(楽音寺) ◆参加費 無料(どなたでも参加できます) ◆問い合わせ先 総合政策課 ☎(672)6110

より望ましい部活動のために 朝来市中学校部活動ガイドライン

■問い合わせ先 学校教育課 ☎(672)4930

市教育委員会は、文化部の活動も含め、生徒のゆとりある生活と実りある部活動の実現に向け、より望ましい部活動の在り方の指針として「朝来市中学校部活動ガイドライン」を策定しました。市内各中学校では、4月からこのガイドラインに則り、関係団体等と連携のうえ、持続可能な部活動を目指して取り組むこととしています。(詳細は、市ホームページに掲載しています。)

◆適切な休養日・活動時間の設定

- ◎学期中は週あたり2日以上以上の休養日(ノ一部活デー)を設定する。長期休業中も学期中に準ずる。(平日と土日にそれぞれ1日以上設定)
- ◎1日の活動時間は、平日2時間程度、土日等の休業日は3時間程度とする。

◆「ノ一部活デー」に期待できる効果

- ◎長時間・長期間にわたる過度な活動は、スポーツ障害の要因だけでなく、心にも疲弊をきたします。休養や規則正しい生活は、科学的にもケガ防止や効率的活動につながります。
- ◎家族とのふれあいや趣味等の時間をもつことで、生徒や教職員の心身のリフレッシュを促します。

1週間の部活動練習例	
月	練習日
火	練習日
水	ノ一部活デー
木	練習日
金	練習日
土	どちらか1日
日	ノ一部活デー

3月は自殺対策強化月間です

『あなたの身近な人にいつも様子が違う人はいませんか?』身近な人でいつも様子が違う人を見かけたら、声をかけてあげてください。

「最近、元気がないけど、どうかしたの?」「最近、眠れている?」「よかったら話をしようか?」「ちょっとしんどそう。大丈夫?」など「あなたのことを心配しているよ」と伝えてみましょう。

【自殺の実態と要因】

毎年、多くの人たちが自殺で命を落としています。日本では、平成29年には約21,000人が亡くなっており、近年は交通事故で亡くなる人の5.8倍前後で推移しています。(厚生労働省・警察庁統計)自殺は、健康問題や経済問題、家庭問題、勤務問題などのさまざまな要因があります。その中でもうつ病などの精神疾患と関連していることが多く、健康問題が自殺の要因の中で一番多くなっています。

しかし、その背景には、生活困窮、家族問題、勤務問題などたくさん問題が絡み合っているとされています。

自殺の主な原因

- 健康問題…精神疾患や身体の病気の悩みなど
- 経済・生活問題…生活困窮、多重債務、失業、倒産、就職の失敗など
- 家庭問題…家族関係の不和、介護、看病疲れなど
- 勤務問題…職場の人間関係、過労など

【こんな異変に気をつけて】

- 食欲がなくなる ○眠れなくなる ○体がだるい ○疲れやすい
- 興味があったものに興味がなくなる ○酒やタバコの量が増えた
- 感情が不安定になる ○自殺をほのめかす など

自殺を図ろうとする人は、つらい状態で、「死ぬこと」以外の解決策を見いだせない心理状態にあるとされています。

自殺対策は、保健や医療、福祉、教育、労働などいろいろな関係機関が連携を図り、総合的に支援を行っていくことが重要です。また地域では、あなたにもできる身近なことが、悩んでいる人を支え、自殺対策のひとつになります。自分の周囲の人の変化や異変に気づいて早めに声をかけましょう。

【話を聴く・相談窓口につなげる】

悩み事は、なかなか自分から話しかけにくいものです。そして相手の気持ちを尊重しながら否定せず、じっくり話を聴きましょう。話を聴いた後は、「しんどかったね」と一言かけてあげてください。その人の悩みの背景に生活苦、多重債務、失業、家族問題などがある場合は、問題解決につながるように専門の相談機関に相談を促すようにしましょう。

あわせてこころの病気が疑われる場合は、医療機関等の受診や相談を勧めましょう。

【こころの不調についての主な相談窓口】

☆こころの相談窓口

朝来市地域医療・健康課 ☎(672)5269

兵庫県朝来健康福祉事務所 ☎(672)0555

☆兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078(382)3566

(月～金 午後6時～翌午前8時30分 土・日・祝日は24時間)

こころの健康相談を中心に、広くご相談に応じます。

☆兵庫県こころの健康電話相談 ☎078(252)4987

☆自殺予防いのちの電話 ☎0120(783)556

(毎月10日のみ 午前8時～翌午前8時)

※16ページで、自殺対策強化月間にあわせて開設している「こころを癒やす図書コーナー」について紹介しています。

3月1日(金)～7日(木)は「子ども予防接種週間」です

「ワクチンで防ぐことができる病気」をV P D (Vaccine Preventable Diseases)と言います。V P Dは子どもたちの健康と命にかかわる病気です。かかると重症化したり重い後遺症をもたらしたりすることが多い病気に対して、その病気にかかりやすい年齢等を考慮して、予防接種を行います。

近年は、海外旅行者からの麻しん・風しん・日本脳炎などの感染が増えています。海外ではポリオも流行しています。定期予防接種を忘れずに受けましょう。

接種は済みましたか?

- ①小学校就学前の子ども(平成24年4月2日～25年4月1日生まれ)のうち、第2期の麻しん風しん予防接種を受けていない人。→3月31日までに接種を受けましょう。
- ②小学校6年生、中学1年生の子どものうち、2種混合[ジフテリア・破傷風]予防接種を受けていない人。→13歳の誕生日の前日までに接種を受けましょう。

予防接種に関する相談は、かかりつけ医、または、地域医療・健康課(☎672-5269)へ。

平成31年度の予防接種が少し変わります

◎高齢者肺炎球菌予防接種

対象者は昨年度と同様で、65・70・75・80・85・90・95・100歳の人です。4月に個別通知しますが、今まで肺炎球菌予防接種を受けたことのない人が対象です。

◎成人男性の風しん抗体検査と予防接種

39歳～56歳で、風しんにかかっておらず・風しん予防接種を一度も受けたことのない人が対象です。抗体検査で抗体のない人には、予防接種を推奨します。対象者には、無料のクーポンを個別通知します。

3月1日(金)～8日(金)は「女性の健康週間」です

女性の皆さん、この機会に自分の健康について考えてみませんか。女性のからだは、生涯を通じて変化し、ライフステージごとに健康課題があります。

「健康日本21(第2次)」では、女性には次のような特有の健康問題が存在し、その対策が必要とされています。

- ①健康寿命と平均寿命の差である「日常生活に制限のある期間」は、女性のほうが長い
 - ②妊娠中の喫煙は、妊婦自身の能動喫煙による健康被害とともに、胎児に対する「受動喫煙」による健康被害が明らかになっている
 - ③子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見が重要である
- これらを踏まえ、国では、女性の健康づくりに関する知識向上、女性を取り巻く健康課題への社会的関心の喚起を図り、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを、総合的に支援する取り組みを進めています。

健康カレンダー

3/16～4/15

月	日	曜日	内容	場所
3月	19	火	ぱくぱく離乳食教室	朝来市保健センター
	26	火	献血	市役所本庁舎
4月	10	水	3歳児健診	朝来市保健センター
	11	木	1歳6か月児健診	朝来市保健センター

※乳幼児健診については、いずれも該当児に個別通知します。



健康コーナー

■問い合わせ先
地域医療・健康課
☎ 672 - 5269 (朝来市保健センター)

働く世代の健康づくり『元気企業』は、みんな元気!

働く世代の健康づくりを推進するため、市内の協力事業所で「疲労・ストレス度測定」と「健康教室(運動指導)」を行いました。この事業は、自覚しにくい疲労を機器で測定し数値化することで自身の健康を意識してもらい、あわせて、運動の実践を学び健康づくりに取り組んでもらうことを目的に実施しています。

今年度は、シーレックス(株)兵庫工場(10~11月実施、写真上・中)と朝来市役所(12~1月実施、写真下)の2事業所で実施、健康教室では、柔道整復師の平山克士さんを講師に迎え、約1時間「体をほぐしてストレスを解消するストレッチ」を行いました。

参加した皆さんからは、「ストレッチが気持ちよく、家でも続けている。」「教室の後はスッキリして仕事で体が動かしやすくなった。」などの感想をいただきました。

市は、働く世代の健康づくりを応援しています。職場の健康づくりに興味をお持ちの皆さんは、ぜひ、地域医療・健康課(☎ 672 - 5269)にお声かけください。



健康づくりポイント事業 たまったポイントの交換申請をお忘れなく!!

◎交換品申請期限 4月1日(月) 必着

◎寄附・交換申請窓口

本庁舎・各支所地域振興課、生涯学習課

地域医療・健康課、市内の地域自治協議会(11か所)

※詳しくは、地域医療・健康課(☎ 672 - 5269)まで

健康づくりポイント事業 平成31年度リニューアルします!

これまでの事業効果の分析や皆さんからのご意見を踏まえ、現在の手帳へ記入する方法を改め、記入方法や手続きを簡単にし、取り組みやすい事業に変更します。

なお、事業開始は今年6月ごろを予定しています。リニューアルに伴い、これまで行ってきた4月の「実践手帳の交付」はありませんのでご注意ください。

南但休日診療所《3月・4月 診療日》

【診療日】

◎3月…3日(日)、10日(日)、17日(日)、21日(木)、24日(日)、31日(日)

◎4月…7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)

【受付時間】 午前8時30分~11時30分、午後1時~4時

【診療科】 内科、小児科

【場所】 法興寺378-1(朝来市保健センター併設)

【その他】 受診の際は、あらかじめ電話での連絡をお願いします。保険証、医療証、診療費を必ずご持参ください。

【連絡・問い合わせ先】 南但休日診療所(☎ 672 - 5269)

しっかり食べよう朝ごはん 毎食、野菜たっぷり塩分控えめ 第2次朝来市食育推進計画(健康あさご21)

《高血圧予防の食事》

高血圧の状態が続くと血管の壁に大きな圧力がかかり、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。血圧上昇には塩分の過剰摂取が深くかかわっているため、高血圧予防のための食事には減塩が効果的です。1日の塩分摂取の目標量は、男性は8g未満、女性は7g未満、高血圧を治療中の人は6g未満です。

無理なく減塩! 食べるときに気をつけたい3つのポイント

① うどんやラーメンなど麺類の汁は残す

汁には塩分が多く含まれます。種類にもよりますが、汁を全部飲んで完食すると1日分の塩分を取ってしまうことも。

全て飲む人は、今より一口我慢するところから始めてみませんか?

② 塩分の多い漬物に気をつけて

たくあんやぬか漬けなどの塩分の多い漬物は食べる量と回数を控えめにしたり、浅漬けや酢漬けなどの比較的塩分の少ない漬物にしたりすることで、減塩につながられます。刻んで調味料として使うこともできます。

③ しょうゆや食卓塩、かける前に一口食べてみて

テーブルの上に調味料を置いていませんか? 食卓に調味料があるとつい手を伸ばしてしまい、かける習慣がついてしまいます。まずは一口食べて、本当にいるか確かめることで、余分な塩分をカットできます。

和風だして作る簡単サンラータン

しょうがの風味とお酢の酸味、ラー油の辛味で減塩できます。

材 料	分量(4人分)	作り方
にんじん	1/2本(50g)	① にんじんは細切り、えのきたけは石づきをとって3等分に、しいたけは石づきをとって薄切りにする。生姜はせん切りにする。
小松菜	1株(80g)	
えのきたけ	1/2株(80g)	
しいたけ	1つ(30g)	
卵	1個	
生姜	1/2かけ	② 小松菜は3cmの長さ切る。
しょうゆ	小さじ1	③ 鍋でだしを沸かし、①を加えて加熱する。
塩	小さじ1/2	
酢	大さじ1	④ ①で調味し、小松菜を入れてさつと加熱する。
ゴシヨウ	少々	
かつお・昆布だし	600ml	⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて溶き卵を入れ、ラー油を数滴入れて完成。※辛味が苦手な場合は、ごま油で代用もできます。
水溶き片栗粉	適宜	
ラー油 または ごま油	適宜	

【1人あたりの栄養量】

エネルギー:53kcal たんぱく質:3.2g 脂質:2.4g 塩分:1.2g

献血にご協力ください

【3月の献血予定】

日 程	会 場	受付時間
3月26日(火)	朝来市役所本庁舎	午前9:30~正午 午後1:00~3:30

※本人確認できるもの(免許証、保険証など)・献血カード(お持ちの人)をご持参ください。
※輸血の安全性を高める400ml 献血へのご協力をお願いします。
※プラス1(ワン)献血(年間複数回献血)にご協力ください。

こんなことあるでー! あったでー!

イベント情報、お便りなど、明るい話題をお気軽にお寄せください。



市民のひろば

秘書広報課 ●Tel:672-6113 ●Mail:hishokouhou@city.asago.lg.jp

中川こども園で生活発表会

2月7日、中川こども園(桑市)で、生活発表会が開催されました。0歳児から5歳児までの子どもたちが、年齢ごとに歌や劇遊びなどを通じて、一年間の成長した様子を、保護者の皆さんや地域の人たちに元気いっぱい披露しました。

そのうち、こども園では最後の発表会となる5歳児は、自分たちで手作りした衣装を身に着けて、この春から小学校に進学し、本物のランドセルを背負って通学する日を夢に見ながら、「カブトムシらんどせる」という絵本を題材にした劇遊びを発表しました。(写真上)

また、毎日泣いたりけんかしたりの1歳児は、本番もきっと保護者の顔を見て泣き声の大合唱だろうなどの予想はずれ、楽しそうに友だちと手遊びしたり歌ったりする姿に、集まった皆さんも笑顔になりました。(写真下)



情報をお寄せください

広く市民の皆さんを対象にしたイベントの告知、身近なできごとなど、お気軽にお寄せください。

広報紙上で紹介させていただきます。内容など、詳しくは秘書広報課までご連絡ください。

※内容によっては、掲載できない場合がございます。

■問い合わせ先
秘書広報課
☎(672)6113



レティシア Laëtitiaの ぺちゃくちゃ話や~!

第十八話 靴に対して

日本は、靴をよくぬぐ国です。多くの場所では土足禁止となっていて、入る前に靴をぬいでスリッパをはきます。自宅でも、もちろんぬぎますが、お店でも、学校でも、他の人の家でもぬぎます。欧米の国ではあまりしないので、外国人がととてもびっくりします。



フランス人は特に、小さいころから言われているのは「靴がぬげてこけないようにひもをしっかり結んでね」ということです。しっかり結んだ靴を一日で何回もぬぐのは面倒ですが、それに慣れている私にとっては、逆に靴のひもを緩く結ぶのは足首が折れる危険があると感じます。

靴をあまりぬがないフランス文化では、ビルに入る時に、ドアマットで靴をきれいに拭くのが礼儀です。特に雨の日は、水で滑る危険があるので、大事です。しかし最近、周りを観察してみたら、皆さんがそれをほぼしていないので、「日本のドアマットは何のためにありますか?」と思ってしまいました。

(秘書広報課国際交流員 ルヌブ・レティシア)

あさぶら
ASAGO CITY PORTAL SITE ASABURA

今月の朝来
イチオシの話題



生野高校「観光・グローバル教育発表会」開催!
【撮影地】県立生野高校(真弓)

1月30日に開催された県立生野高校の教育発表会にて、地域や世界的な課題について向き合った成果発表がおこなわれました。朝来市の取り組みである「あさご高校社会活動部」に参加する生徒からも「ふるさと納税」の提案についての発表があり、今後の高校生のまちづくりへの参画に期待を感じる1日となりました。

<http://www.asabura.jp/> 検索 あさぶら 朝来市

あなたはまちの未来
ASAGOING なひと

No.38 石材業で芸術支援

佐竹 保さん(生野6区)



【プロフィール】 昭和49年(1974)生まれ。姫路市で育ち10歳のときに生野町へ。石材店を経営する父親や、さまざまな技能を持つ職人さんの姿を間近に見て成長。生野高校を卒業後は、家業の石材店に従事し、平成15年11月には3代目の代表取締役役に就任する。「石の良いところは歴史が残せるところ。」と話す佐竹さんは、鉱石を製錬する際の残滓を石材に転用した、鉱山町ならではの歴史遺産「カラム石」の活用にも力を尽くす。

【生野ルートダルジャン芸術祭】 生野鉱山と鉱山町の文化や芸術の魅力を発信する作品展示と、滞在制作のアーティストらと地域住民が交流し地域の価値を再発見することがコンセプトの芸術祭。「ルートダルジャン」とはフランス語で『銀の道』を意味し、これまでに4回開催された。佐竹さんは以前に「カラム石」を使ったアート活動をサポートしたことがきっかけで、現在は実行委員会のメンバーとして活躍。「アーティストとの交流はまちの良さを知る良い機会。」「将来は、アーティストの滞在制作拠点(レジデンス)が整備され、地域の大人だけでなく子どもたちも、いつでも交流できるような場所が作られることで、地域や芸術に愛着を持つ人が増えとうれしいですね。」とこれからを語る。

◆「ルートダルジャン」も協力し、3月9日(土)から24日(日)までの期間中の土・日・祝日、「銀の馬車道・鉱石の道」の沿線各エリアで、アーティストの滞在制作と作品鑑賞、地域交流を目的に「鉱山と道の芸術祭」が開かれる。(https://yamagei.com)

暮らしの情報コーナー

No.112 光回線サービスの乗り換えは慎重に!

事例

大手電話会社を名乗り「新サービスです」と電話がかかってきたので、長年契約している会社だと思って話を聞いた。光回線サービスの利用料が安くなると思い、担当者に言われるまま転用承諾番号をインターネットで取得し、伝えた。しかし、届いた登録完了通知を見たら、大手電話会社とは別会社との契約であることが分かった。解約したい。(60歳代、男性)

N T T 西日本とN T T 東日本(N T T 東西)が光回線サービスの卸売りを開始し、多くの事業者が光回線だけでなく、独自サービス等をセットにして販売するなど、契約内容が多様化、複雑化しています。勧誘を受けた際は必ず契約先の事業者名、サービス名等の契約内容を確認しましょう。N T T 東西から他の事業者へ乗り換える場合は、転用承諾番号の取得が必要で、N T T 東西との契約はなくなります。「安くなる」などと言われても、他のサービスとのセット契約でかえって高額になったり、現在契約しているサービスの解約料金が発生したりする場合があります。現在の契約内容を理解した上で検討しましょう。困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

■不審に思ったとき、困ったときには…消費生活相談

市消費生活センター ☎672-6121(市民課内)
消費者ホットライン ☎188(いやや)



編集後記 ▼毎年恒例となる、和田山中学校の3年生が、卒業を前に行う市役所への表敬訪問。今回は、2月25日に3人の生徒が訪れ、藤岡副市長に、義務教育を修了した報告をし、感謝の花束を手渡しました。(写真) ▼私たちの仕事や生活の中では、4月から3月までの「年度」の単位が大きくなりすぎていますが、いつもこの時期がやってくる、今年度も終わりが近いなあと実感しています。▼ところで、2月から3月にかけては、冬から春への季節の変わり目でもあります。年によつては、まだまだ寒く雪の降ることもありますし、今年のようにすでに暖かい日が多くなります。▼この冬は但馬でも雪が少なく、すでに梅の花や、早咲きの桜の便りまで届いてきています。本格的な春はもうすぐです。 ◎



朝来市地域おこし協力隊

あさこいひと便り

朝来市地域おこし協力隊
「あさこいひと」のメンバーが
毎月交代で執筆します！

【3月号】動物との知恵比べ

《今月の担当》^{かなまる しんじろう}金丸 真次郎



山の中で足跡を探す



けもの道などに罾をかける

こんにちは、農林振興課の金丸です。

狩猟免許を取得し、昨年から罾猟をはじめました。やってみるとこれがなかなか難しい。

大まかな手順はこうです。

- ①まずは、山に入り鹿やイノシシの足跡を探す。
- ②数ある足跡の中から一番新しいものを見つけ出し追いかけて、けもの道を探す。
- ③けもの道を見つけたら、ここぞと思うところに罾をかける。
- ④罾をかけたなら、毎日見回りして観察する。
- ⑤観察して数日経っても変化がなければその場所は可能性が薄く、また、①〜④の繰り返し。



鹿肉を使って、串カツ、焼き肉などを調理

⑥観察して罾の近くに、足跡や通った跡があったら捕獲の可能性がかなりある！けもの習性を利用して石や木などを置いて、道をふさぎ罾の上を歩くように仕向ける。

方法を習っていたので、血抜きをしてお肉にし、串カツや焼き肉、フライにして食べました。苦労した甲斐あって、めちゃくちゃ美味しかったです。よくジビエは臭いという人がいますが、そんなことはなく、血抜きと下処理を行えば臭いは気になりません。肉以外の皮は鞣してあります。捕獲した鹿の命を無駄にせず、肉は食べ、皮は鞣し、角で小物を作る。昔から日本でも当たり前に行われてきたことをできたかと思っています。

初めての捕獲

一匹も捕獲できないまま、猟期間始から1か月が経った。

しかしその瞬間はある日突然にやってきました！鹿がかかったのだ！発見した時は、嬉しさのあまり叫んでしまっていた！どうやら前日に罾の横に置いた石が決め手になったようだ。

捕獲後は、以前から食肉処理の

お礼申し上げます。



皮を鞣す作業

あなたはまちの未来 ASAGOING

朝来市のシティプロモーションは、まちに関わる「あなた」が主役です。モノや文化、自然や景観はもちろん、ここに暮らし、まちを愛し、現在進行形でまちのために活動している、市民一人ひとりが何よりも魅力です。「あなた」が主役となり、まちの魅力を届けていける、そんなシティプロモーションをめざしています。

平成 31 年 3 月号 《発行》朝来市 《編集》朝来市市長公室秘書広報課
〒669-5292 兵庫県朝来市和田山町東谷 213 番地 1
TEL: 079-672-3301 (代表) FAX: 079-672-4041
URL: <http://www.city.asago.hyogo.jp/> E-mail: info@city.asago.lg.jp



この広報紙は、自然環境を考えて、FSC®認証紙、植物インキを使用しています。

朝秘広 31.3.13,500